

Vertiefung meines spirituellen Wegs außerhalb zertifizierter Fortbildung (Religiöse Selbsterfahrung , Zen, Kontemplation, Ora & Labora, Yoga, Achtsamkeit)

I. Christlich ausgerichtet:

Ora & Labora

- Aufenthalte in Taizé (Ca. 1985-1990, 3x 5-7 Tage)
- Ora & Labora & Kontemplation im Carmel de la Paix, Mazille/Burgund (1990-2020/ 5x 5-7 Tage, sowie 4x 6 Tage in der Leitung mit Kurs)

Bibliodrama

- Bibliodrama-Wochenenden (Ca. 1993, 3 Tage)
- Bibliodramaexerzitien mit Franz-Josef Knist (1989-1995, 2x 5 Tage)

Zen- und Kontemplationskurse, vorrangig am Benediktushof (1996 – heute)

- Kontemplative Exerzitien bei P. Franz Jalics/ Gries (ca. 1996/ 10 Tage)
- Zen-Einführung bei Dr. Alexander Poraj (2014/ 3 Tage)
- Zen/Kontemplation bei P. Willigis Jäger, Paula Weber, Fernand Braun (2015/ 5 Tage)
- Kontemplation bei Fernand Braun, Beatrice Grimm (2015/ 5 Tage)
- Kontemplation bei F. Braun (2016/ 2 Tage)
- Kontemplation bei F. Braun (2016/5 Tage)
- Kontemplation- Einführung bei F. Braun (2017/ 2 Tage)
- Zen & Steinbildhauen bei Thomas Reuter (2017/ 7 Tage)
- Kontemplation & Yoga bei F. Braun, Doris Karner-Klett (2017/ 3 Tage)
- Kontemplation bei F. Braun (2018/ 5 Tage)
- Kontemplation & Yoga bei F. Braun, D. Karner-Klett (2018/ 3 Tage)
- Kontemplation bei F. Braun (2019/ 4 Tage)
- Kontemplation & Klang bei F. Braun, Sven Joachim Haack (2019/ 5 Tage)
- Yoga & Meditation bei Dr. Christian Hackbarth-Johnson/ Haus der Stille, Puregg (2019/ 5 Tage)
- Kurzsesshin Zen bei Dr. Cornelius von Collande (2022/ 2 Tage)
- Kontemplation bei Dr. Claus Eurich (2022/ 2 Tage)
- Kontemplation bei Margitte Niederstucke/ Sonnenhof, Aitern (2023/ 5 Tage)
- Einübung ins Körpergebet bei Betrice Grimm/ Haus Ohrbeck, Osnabrück (2023/ 3 Tage)

Kontemplationskurse in Kurs-Assistenz:

- Kontemplation & Ikonenschreiben bei Sven-Joachim Haack, Konstantina Stefanaki (2023/ 4 Tage)
- Kontemplation bei S. Haack (2023/ 6 Tage)

Tagungen:

- Jahrestagung Würzburger Forum der Kontemplation „Einführung Biographiearbeit mit Schwerpunkt spirituelle Biographiearbeit“ (2023/ 3 Tage)

Spirituelle Reisen/ Pilgern/ Wanderexerzitien

- Israel-Reisen (2x 4 Wochen, 1989, 1992)
- Wanderexerzitien „Von Hütte zu Hütte im Hochgebirge“ (ca. 1990-1995, 2x 6 Tage) mit F.-J. Knist
- Pilgern auf dem „Camino Francés“/Jakobsweg (1992, 14 Tage in der Leitung)
- Assisi-Reisen mit Führungen, Wanderungen, spirituellen Impulsen Ca. 1989-92 2x 5 Tage, 1x 3 Tage als Teilnehmerin/ in Co-Leitung)
- „Hören auf die Stimme von Auschwitz“, Auschwitz-Reise mit F. Braun, Harald Homberger (2016/ 6 Tage)
- Pilgern auf dem Elisabeth-Pfad (2014/ 1 Woche)
- Assisi-Reisen „Wo Liebe ist und Weisheit“ mit Führungen, Achtsamkeit, Meditation und Yoga (2022-2025/ 4x 6 Tage in der Leitung)

II. Achtsamkeitsbasiert:

Achtsamkeitskurse bei Renato Kruljac/Bad Vilbel

- MBSR-Kurs (2019/ 8 Wochen)
- MBCL-Kurs (2019/ 8 Wochen)

Achtsamkeits-Retreats

- Achtsamkeitsmeditations-Retreat bei Dr. Linda Lehrhaupt, Renée Kraemmer (2022/ 5 Tage)
- „Dem Ruf der Erde lauschen“ – Eco-Schweigeretreat mit tiefenökologischer Arbeit nach Joanna Macy bei Yeshe Petra Brost und Dr. Bernd Langohr (2025/ 5 Tage)

Tagungen

- MBSR-MBCT-Jahreskonferenz (online) „Alles bleibt anders. Wie kommt das Neue in die Welt?“ (1922/ 3 Tage)
- MBSR-MBCT-Jahreskonferenz „Achtsam, mitfühlend und mutig. Gemeinsam für morgen.“ in Kassel (2023/ 3 Tage)

III. Eigene spirituelle Praxis

Regelmäßige Yogapraxis

- Hatha-Yoga bei Yoga Vidya (zw. 2000-2010)
- Achtsames Yoga (eigene Praxis, bis heute)

Meditation & Achtsamkeit (seit 20012/13)

- Täglich ca. eine Stunde Meditation und/ oder Entspannung, Yoga, Achtsamkeit (seit 2022 online mit dem Benediktushof)
- Teilnahme an Kontemplationstagen, Zen- und Kontemplationsabenden bei S. Haack, Christina Wingert-Weber, R. Kruljac, private Meditationswochenenden
- Eigene Sitzgruppe für Frauen seit 2024